

**PENGARUH TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK
PENGURANGAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM
MENGHADAPI UJIAN KELAS VII DI SMP NEGERI 06 KOTABUMI
LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh

ERLYN NOVITASARI

Npm : 1511080222

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG**

1441 H / 2019 M

**PENGARUH TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK
PENGURANGAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM
MENGHADAPI UJIAN KELAS VII DI SMP NEGERI 06 KOTABUMI
LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

ERLYN NOVITASARI

NPM. 1511080222



Prodi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Drs. Saidy, M. Ag.

Pembimbing II: Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd. I.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG**

1441 H / 2019 M

ABSTRAK

PENGARUH TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK PENGURANGAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN KELAS VII DI SMP NEGERI 06 KOTABUMI LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Oleh
Erlyn Novitasari
1511080222

Kecemasan terhadap ujian, baik itu ujian harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN) timbul pada peserta didik karena banyak peserta didik mencemaskan mendapatkan hasil tidak sesuai dengan standar. Kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian akan berpengaruh pada kinerja otak peserta didik dalam belajar. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas peserta didik dalam belajar. Kemudian jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab peserta didik dapat gagal ujian. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari.

Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang digunakan untuk menghapus rasa cemas dan menghindari, dengan cara melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Jenis desain dalam penelitian ini yaitu kuantitatif menggunakan *Quasi eksperimental design* menggunakan desain *non-equivalent kontrol group design*. dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian design 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada kedua kelompok tersebut samasama dilakukan *pretest* dan *posttest*, dalam penelitian ini berfokus kepada keefektifan konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian, dengan teknik pengumpul data yaitu angket.

Adapun diperoleh t_{hitung} 6,770 pada derajat kebebasan (df) 10 dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,228 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (6,770 > 2,228) atau nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil setelah diberikan perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil statistik deskriptif dimana hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik *desentisasi* nilai rata-ratanya adalah 37,33 lalu untuk *posttest* kelompok kontrol dengan menggunakan teknik (nama teknik) nilai rata-ratanya adalah 47,83 artinya lebih kecil nilai *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik *desentisasi* untuk mengurangi kecemasan peserta didik.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS*
TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN PESERTA
DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN KELAS VII DI
SMP NEGERI 06 KOTABUMI LAMPUNG UTARA
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Nama : Erlyn Novitasari
NPM : 1511080222
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

**Drs. Sa'idy, M. Ag
NIP.196603101994031007**

Pembimbing II

**Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd.I
NIP.196704071981031003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002**




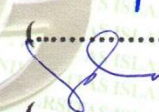



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289


PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"PENGARUH TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN KELAS VII DI SMP NEGERI 06 KOTABUMI LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2019/2020"** Disusun oleh **ERLYN NOVITASARI, NPM: 1511080222**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa, 31 Desember 2019.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. H. Subandi, MM (.....) 
Sekretaris : Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog (.....) 
Penguji Utama : Rahma Diani, M. Pd (.....) 
Penguji Pendamping I : Drs. Sa'idy, M. Ag (.....) 
Penguji Pendamping II : Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd.I (.....) 

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Prof. Dr. H. Nisya Diana, M. Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, SWT. ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram (QS.Ar-Ra’ad : 28)¹



¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor : SYGMA, 2007),h.545

PERSEMBAHAN

Seriring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, kupersembahkan karya sederhana skripsi ini sebagai ungkap bakti dan sayangku kepada:

1. Ayahanda tercinta Tukirin dan kepada Ibunda tercinta Susio Mulianah yang telah berjuang keras untuk anaknya yang tak pernah patah semangat, memberikan cinta dan kasih sayang, pengorbanan dan senantiasa mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan untuk anak-anaknya.
2. Saudara-Saudara tersayang yang penulis sayangi dan banggakan yang telah memberikan semangat, mendoakan dan menantikan keberhasilanku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak serta memberikan ilmu yang sangat berharga, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.



RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Erlyn Novitasari, yang dilahirkan pada tanggal 13 September 1997 di keluraham Loktuan, kecamatan Bontang Utara, Provinsi Kalimantan Timur. ,Penulis merupakan anak tunggal yang dilahirkan dari pasangan Ibu Susio Mulianah dan Bapak Tukirin. Penulis menempuh pendidikan formal di Yayasan TK IT YABIS BONTANG, KALIMANTAN TIMUR dari tahun 2001 dan lulus pada tahun 2002, pendidikan formal di SD IT YABIS BONTANG, KALIMANTAN TIMUR dari tahun 2003 dan lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 06 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Kabupaten Lampung Utara, lulus padatahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 02 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Kabupaten Lampung Utara, lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKAIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tanggal 24 Juli sampai dengan tanggal 25 Agustus 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sidomukti 1, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan. Selanjutnya pada tanggal 10 Oktober sampai dengan tanggal 28 November 2018 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 33 Bandar Lampug. Penulis juga pernah mengikuti eskul disekolahan yakni eskul pramuka ketika penulis duduk dibangku sekolah dasar (SD) di kalimantan timur dan penulis pun melanjutkan kegiatan pramuka di sekolah menengah pertama(SMP) di kotabumi lampung utara penulis

juga mengikuti kegiatan perkemahan disekolah. Penulis berpindah tempat tinggal dari kota Bontang, Kalimantan timur ke Kotabumi, Lampung Utara. Setelah penulis kuliah penulis berpindah tempat tinggal kembali ke kota Bontang Kalimantan Timur.



KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang. Segala puji bagi Allah yang tak terhenti-hentinya melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Dengan rasa syukur yang dalam, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa penulis skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Drana, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rida El Fiah, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Drs. Sa'idy, M.Ag. Selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingannya serta memberikan kemudahan dan menyusun skripsi ini;
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I Selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis, semoga bermanfaat didunia dan diakhirat;
6. Sumari, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 06 Kotabumi, Lampung Utara yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian disekolah tersebut;
7. Ibu Ana, S. Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan selama melakukan penelitian dapat terpenuhi, Ibu Yeni, S.Pd serta dewan guru SMP Negeri 06 Kotabumi yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini;
8. Peserta didik kelas VIII B, dan F SMP Negeri 06 Kotabumi yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu dalam penelitian ini;
9. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan kelas C terimakasih atas bantuan, do'a dan motivasinya;
10. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2015 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu;
11. Kekasih tercinta, Purbo Asmoro yang penulis sayangi dan cintai yang telah memberikan semangat, yang selalu menemani dalam mengerjakan skripsi ini, selalu mendoakanku, dan menantikan keberhasilanku dalam menyelesaikan pendidikanku.
12. Sahabat karibku, yang selalu menemani sepanjang perjuangan susah senang dan sudah menjadi bagian dalam hidupku selama dikampus Ulfah Nadiatul

Mufidah, Deswintari, Dina Sari, Juwita Dwi Utami, Nimas Intan Rahayu.

Mujiatun, semoga persahabatan ini senantiasa terjaga sampai kapanpun;

13. Sahabat kecilku, yang tidak pernah berhenti memberikan semangat Novi Arisanti terimakasih selalu ada dalam keadaan apapun;

14. Rekan-rekan KKN, PPL terimakasih kalian telah memberikan motivasi dan do'a;

15. Kakaktingkatku, yang selalu ada memberikan uluran bantuan, motivasi dan tanpa henti memberikan nasehati kak Septiana Ulfach.

16. Saudara-saudaraku pun yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk aku dapat menyelesaikan skripsiku ini.

17. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satupersatu, semoga kita selalu terikat dalam Ukhuwa Islamiyah;



Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang penulis kuasai. Oleh Karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung, Desember 2019

Penulis,

Erlyn Novitasri
NPM: 1511080222

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	19
C. Pembatasan Masalah.....	19
D. Rumusan Masalah.....	20
E. Tujuan Penelitian	20
F. Manfaat Penelitian	20

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. <i>Desensitisasi Sistematis</i>	24
1. Pengertian <i>Desensistisasi Sistematis</i>	25
2. Cara Mengimplementasikan <i>Desensitisasi Sistematis</i>	25
3. Variasi-variasiTeknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	27
4. Fase-fase Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	27
5. Kegunaan dan Evaluasi Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	28
6. Tahap-tahap PelaksanaanTeknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	29
7. Terapis <i>Desensitisasi Sistematis</i> Menurut Pandangan Islam..	33

B. Kecemasan	
1. Pengertian Kecemasan	34
2. Gejala-gejala Kecemasan	35
3. Fakto-faktor Penyebab Kecemasan.....	40
4. Kecemasan Dalam MenghadapiUjian.....	45
5. Jenis Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian.....	47
C. Konseling Kelompok	50
1. Pengertian Konseling Kelompok	51
2. Tujuan Umum Layanan Konseling Kelompok	51
3. Keberadaan Konseli Dalam Konseling Kelompok.....	51
4. Teknik-teknik Konseling Kelompok	54
D. Kerangka Berfikir	54
E. Penelitian Relevan	56
F. Hipotesis	59

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian.....	58
B. Desain Penelitian	58
C. Variabel Penelitian.....	61
D. Definisi Oprasional	63
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	64
F. Teknik Pengumpulan Data.....	66
G. Instrumen Penelitian	70
H. Uji Validitas, Uji Reabilitas, Uji Normalitas, Uji Homogenitas...	72
I. Analisis Data.....	75

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, Dan Subjek Penelitian	78
B. Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	78
C. Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian	83

D.Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	97
--	----

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	100
B. Saran.....	101

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel:

Halaman

1. Tabel Data Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	13
2. Tabel Indikator Kecemasan Peserta Didik.....	15
3. Tabel Gambaran Umum Kecemasan Peserta Didik.....	18
4. Tabel Definisi Operasional	63
5. Tabel Populasi Penelitian.....	65
6. Tabel Populasi Terjangkau.....	65
7. Tabel Skor Alternative Jawaban	68
8. Table Kriteria Kecemasan Menghadapi Ujian.....	70
9. Tabel Kisi-Kisi Instrument Kecemasan Menghadapi Ujian	71
10. Tabel Hasil <i>Pretest</i> Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen.....	78
11. Tabel Hasil <i>Posttest</i> Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen.....	78
12. Tabel Hasil <i>Pretest</i> Subjek Penelitian Kelompok Kontrol	79
13. Tabel Hasil <i>Posttest</i> Subjek Penelitian Kelompok Kontrol	79
14. Tabel Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian Kelompok <i>Eksperiment</i> dan Kelompok <i>Kontrol</i>	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar:

Halaman

1. Kerangka Berfikir.....	53
2. Variabel Penelitian.....	62
3. Gambar Grafik <i>Posttest</i> dan <i>Pretest</i> Kelompok <i>Eksperiment</i>	79
4. Gambar Grafik <i>Posttest</i> dan <i>Pretest</i> Kelompok <i>Kontrol</i>	80



DAFTAR LAMPIRAN

Gambar:

1. Gambar Dokumentasi
2. Surat Izin Melaksanakan Pra Penelitian
3. Surat Balasan Melaksanakan Pra Penelitian
4. Surat Izin Melaksanakan Penelitian
5. Surat Balasan Melaksanakan Penelitian
6. Surat Tugas Judul Skripsi
7. Pengesahan Seminar Proposal
8. RPL
9. Angket Kecemasan Menghadapi Ujian
10. Suart Validasi Angket
11. Kisi-kisi Angket Kecemasan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dalam pendekatan *behavioral*, terdapat dua teknik yang satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan tingkah laku dan yang satu lagi adalah untuk menurunkan tingkah laku. Sedangkan teknik *desensitisasi sistematis* yang akan digunakan merupakan salah satu teknik *behavioral* yang digunakan untuk menurunkan tingkah laku pada seseorang. Teknik *desensitisasi sistematis* digunakan untuk menghapuskan kecemasan atau rasa cemas dan tingkah laku menghindar.² Maka dari itu pendidikan bagi setiap manusia sangat penting dan sangat diharapkan sekali dapat mengembangkan potensi-potensinya agar dapat mencapai kepada pribadi yang berkualitas, tanpa pendidikan suatu kelompok manusia dapat dikatakan mustahil untuk dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita) untuk hidup yang lebih maju, lebih sejahtera, dan lebih bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka.³

Dari sudut pandang manusia seseorang yang berpendidikan itu biasanya dipandang seperti seseorang yang mendapatkan derajat yang lebih tinggi dari pada seseorang yang dapat dikatakan tidak berpendidikan ataupun yang berpendidikan rendah. Hal ini dikarenakan pendidikan adalah suatu hal yang dianggap sangat pokok dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.⁴

Dalam ajaran islam, pendidikan memiliki kedudukan yang sangat penting karena manusia sebagai wakil Allah, SWT di muka bumi memikul tugas dan tanggung jawab yang cukup berat. Oleh karena itu, agar manusia mampu

²Hellen, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*. Intermasa. Jakarta. 2002. h. 9-10.

³Ibid, h. 141

⁴ Fuad Ihsan, *Dasar – Dasar Kependidikan* (Jakarta : Rineka Cipta, 2011). h. 2.

menjalankan tanggung jawabnya dengan baik diperlukan sikap *personalitas* yang berkualitas dan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan kehendak Allah. Hal itu hanya dapat dipenuhi melalui proses pendidikan. Tugas manusia yang pertama adalah menjadi hamba Allah yang taat, yang terdapat dalam surah Al-Baqarah ayat 30.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (30)

Artinya :Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat:

"Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata:"Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui".⁵

Dalam undang-undang dasar No.20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS),yaitu Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan pengetahuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembang. Potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan

⁵Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor : SYGMA, 2007),h.545.

bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu kreatif, Mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.maka dari itu perlulah bimbingan dalam sebuah pendidikan.⁶

Menurut Lefever dan Prayitno, Bimbingan adalah suatu bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang akhirnya dia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikannya sumbangan yang berarti bagi masyarakat. Terkadang didalam sebuah bimbingan pada pendidikan peserta didik tidak sepenuhnya mengerti apakah yang diajarkan guru mereka disekolahan, dan banyak dari mereka yang terkadang suka merasa cemas disaat ujian datang.⁷

Dapat diartikan bahwasanya bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu agar dapat mengenali dirinya sendiri dan kemampuan yang dimiliki, sehingga dia dapat membuat keputusan yang diperlukan untuk menyesuaikan dirinya dengan baik dan dapat menanggung bebannya sendiri.

Menurut Casbarro, menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali didalam diri individu, yaitu : manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran peserta didik, sehingga membuat peserta didik sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami *Mental Blocking*, manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan

⁶Departemen Pendidikan Nasional. *Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*, Sinar Grafika, Jakarta 2003, h.3.

⁷Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*(Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2013). h.94.

seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.⁸

Terkait dengan adanya kecemasan maka perlunya diadakannya suatu proses konseling yang memiliki arti bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang bermasalah atau yang disebut dengan seorang (konseli) dalam memecahkan masalahnya, tetapi konselor hanya memberikan arahan dan pilihan-pilihan kepada konseli dan tidak untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli.

Konseling harus ditujukan kepada perkembangan yang progresif dari individu guna memecahkan masalah-masalah atau pun hambatan-hambatan nya sendiri tanpa bantuan. Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu dalam mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan yang optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi disetiap waktu (*Division Of Counseling Psychology*).⁹ Dalam dunia pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP) adalah awal dari mulai berkembangnya emosional, tingkah laku kecemasan pada peserta didik yang masih susah untuk dikendalikan dengan baik. Hal ini dikarenakan pada masa-masa ini para peserta didik baru mengenal dan baru mulai mengetahui hal-hal yang belum diketahui sebelumnya.

Peserta didik terkadang mengalami rasa cemas dikarenakan takut, sulitnya berkonsentrasi atau kurang fokusnya peserta didik, seringnya bolak-balik kamar

⁸I. Gede Tresa, 2011, Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian, *Journal UPI*, (Nomor 1 tahun 2011), h. 4-5.

⁹ibid, hal.14

mandi, dikarenakan peserta didik tersebut mengalami kecemasan saat sedang akan dilaksanakannya ujian tengah semester disekolah dan para peserta didik tersebut tidak mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah atau sebuah problem yang terjadi pada diri mereka sendiri dalam menghadapi ujian tengah semester disekolah secara individual.

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para peserta didik yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada peserta didik timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Peserta didik yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh peserta didik dan kenyataan yang terjadi pada peserta didik terkait dengan persoalan akademik. Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.¹⁰



Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Penyebab terjadinya kecemasan dapat timbul dari beban akademis yang dihadapi oleh pelajar, misalnya ujian. Kecemasan terhadap ujian, baik itu ujian harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN) timbul pada peserta didik

¹⁰Nevid Jeffreys Rathus Spencer A., & Greene Beverly, 2005. Psikologi Abnormal, Edisi ke V jilid I, (Alih bahasa: Dr. Jeanette Murad, Jakarta: Erlangga.

karena banyak peserta didik mencemaskan mendapatkan hasil tidak sesuai dengan standar.¹¹

Di dalam islam diwajibkan untuk menuntut ilmu bagi setiap muslim, mencari ilmu itu wajib hukumnya didalam islam terlebih lagi ilmu agama. Karena ilmu agama dapat mengantarkan kita pada kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akhirat. Disamping diwajibkan dalam menuntut ilmu, dalam agama islam juga memberikan pelajaran kepada umat islam mengenai pentingnya pendidikan untuk kemuliaan hidup. Pendidikan merupakan salah satu proses untuk meningkatkan dan mendekatkan diri terhadap sang pencipta yakni Allah SWT, dan yang lebih mulia daripada makhluk-mahluk ciptaan-Nya karena pendidikan merupakan salah satu usaha manusia untuk membina kepribadiannya.

Hal ini terdapat di dalam Al-Qur'an surah Al-Ahzab ayat 19 yang berbunyi :



أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَقْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِالسِّنَةِ جَدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلُهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا (١٩)

Artinya: “Mereka itu ketakutan terhadap kalian, apabila serangan menimpa mereka, kalian mendapati mereka itu melihat kalian dengan mata yang terguncang hebat sebagaimana orang yang cemas dihampiri Maut; apabila ketakutan telah lenyap, mereka itu mencela kalian dengan lidah yang tajam serta enggan untuk berlaku baik, mereka itulah golongan yang tidak beriman

¹¹Harto Widiyas Rachmat, *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang. 2009.

sehingga Allah melenyapkan usaha mereka; bahwa hal demikian itu merupakan perkara mutlak bagi Allah”¹²

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwasanya ada jiwa yang menjadi taqwa dan ada pula jiwa yang menjadi fisik tersebut tergantung kepada setiap orang atau setiap individu. Pada ayat diatas pun dapat menunjukkan bahwasanya agar setiap manusia selalu mendidik dirinya maupun orang lain, serta menanamkan nilai keagamaan karena setiap manusia tidak mengetahui kapan ia akan dihampiri maut dan orang sekarang banyak yang cemas akan maut. Nabi Muhammad.SAW untuk memerintahkan seseorang muslim untuk selalu menyebarkan dan menyampaikan agama islam yang telah diketahuinya. Walaupun hanya satu ayat saja hanya untuk dipahaminya.

Dengan demikian nasihat agama tersebut dapat diibaratkan sebagai bimbingan dan psikologi. Dan pada istilah bimbingan dan konseling yang mempunyai arti yakni bimbingan (*guidance*) yang mempunyai arti, Suatu pemberian bantuan, dan suatu pengarahan terhadap orang lain yang lebih membutuhkan. Sedangkan, konseling (*counseling*) yang mempunyai arti, hubungan profesional antara konselor terlatih dengan seorang konseli dengan tujuan untuk membantu memecahkan masalah konseli yang biasanya bersifat individu ke individu dan membantu mencapai tujuan penentuan diri (*self-determination*).¹³

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*(Bogor:SYGMA,2007),h.543

¹³ *ibid*, hal.11

Bimbingan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap seorang konseli (yang sedang mempunyai masalah) dengan seorang konselor (yang membantu memberikan bantuan) dengan menggunakan suatu cara atau teknik-teknik dalam konseling yang telah dipelajari oleh seorang yang ahli (seorang konselor) dengan tujuan untuk membantu menyelesaikan suatu masalah atau mencapai tujuan yakni penentuan diri dengan bersifat individu ke individu. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang tidak terpisahkan dari keseluruhan system pendidikan di sekolah.¹⁴

Pada saat ini, profesi konselor secara legal formal telah diakui dalam system pendidikan nasional. Konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling merupakan profesi yang sudah diakui keberadaannya di sekolah. Hal ini dapat dilihat pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 74 tahun 2008 tentang Guru pada pasal 15 yang mengatakan, bahwa guru Bimbingan dan Konseling atau konselor adalah guru pemegang sertifikat pendidikan.¹⁵

Sedangkan, Layanan Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan terus menerus dari seorang pembimbing kepada individu dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normative agar tercapainya kemandiriannya, sehingga individu dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

¹⁴Corey, Gerald..*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007)

¹⁵Departemen Pendidikan Nasional. *Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 74 Tahun 2008*, Sinar Grafika, Jakarta 2008, h .4.

Teknik *Desensitisasi Sistematis* mampu meredakan hingga mampu menghilangkan rasa kegelisahan atau rasa cemas, *Desensitisasi Sistematis* sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi kepada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Perilaku manusia yang menyimpang dapat dikarenakan proses belajar dapat di ubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Belajar yang dimaksudkan ialah suatu perubahan perilaku yang relative permanen sebagai hasil latihan dan pengalaman.¹⁶

Dalam Permendikbud No. 66 Tahun 2013 Bab II tentang Standar Penilaian Pendidikan, disebutkan bahwa ulangan merupakan proses yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran, untuk memantau kemajuan dan perbaikan hasil peserta didik. Selanjutnya, Ulangan tengah semester merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pendidik untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik.¹⁷

Kondisi psikologis peserta didik bermacam-macam dalam menghadapi ujian tengah semester, hal ini disebabkan adanya dinamika psikis yang berbeda-beda dalam diri peserta didik. Peserta didik yang dinamika psikisnya baik tidak mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian tengah semester. Sebaliknya peserta didik yang dinamika psikisnya tidak baik akan mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian tengah semester. Ketika peserta didik mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, hal tersebut dapat

¹⁶Ibid, h.193.

¹⁷Departemen Pendidikan Nasional. *Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 66 Tahun 2013*, Sinar Grafika, Jakarta 2013, h.5.

mengganggu proses belajar peserta didik dan dapat mempengaruhi hasil ujian para peserta didik.¹⁸

Kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian akan berpengaruh pada kinerja otak peserta didik dalam belajar. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas peserta didik dalam belajar. Kemudian jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab peserta didik dapat gagal ujian¹⁹.

Keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Bagi peserta didik yang mengalami kecemasan, mereka mengalami beberapa gangguan-gangguan pada dirinya. Penerapan kebijakan tersebut menjadikan beban ulangan tengah semester bertambah berat bagi beberapa peserta didik, hal ini terbukti dari beberapa peserta didik yang wawancarai peneliti mengungkapkan bahwa kebijakan tersebut membuat peserta didik lebih serius dalam menghadapi ulangan. Disisi lain, menimbulkan beberapa dampak negatif bagi peserta didik, salah satunya adalah meningkatnya kecemasan peserta didik dalam menghadapi ulangan tengah semester. Memberikan pembelajaran yang menyenangkan untuk peserta didik maka proses belajar mengajar juga dapat dilakukan dengan model-model dan system pembelajaranyang bervariasi dan sangat berinovasi.

¹⁸ Ibid, hal.24

¹⁹ Audith M. Turmudhi, Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah, Kedaulatan Rakyat 26 Maret 2004, h. 23

Berdasarkan hasil dari pra penelitian yang telah dilakukan dengan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara pada tanggal 16 April 2019, disini terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian tengah semester. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi dari beberapa peserta didik yang menunjukkan dengan jelas gejala-gejala dari permasalahan mengenai kecemasan didalam menghadapi ujian pada peserta didik. Misalnya ialah peserta didik tidak merasa tenang dan rileks saat detik-detik akan menghadapi ujian dikarenakan peserta didik banyak yang tidak belajar dari rumah mereka dan saat waktu akan dilaksanakannya ujian mereka sibuk dalam mempersiapkan diri untuk mengerjakan soal-soal ujian yang diberikan oleh guru mereka. Ketika peserta didik melakukan ujian didalam kelas terlihat pada wajah para peserta didik yang sedang menghadapi ujian tersebut terlihat sangat gelisah, cemas, dan bahkan terdapat peserta didik yang hingga bercucuran keringat akibat ketakutan dan tidak dapat mengerjakan ujian tersebut dengan baik dan ketakutan tidak tenang yang dikarenakan dari peserta didik merasa banyak soal-soal ujian tersebut yang sangat susah dan para peserta didik banyak yang tidak belajar dan kesusahan dalam mengerjakan soal yang dikerjakan.

Banyak peneliti percaya bahwa efikasi diri terkait erat dengan kecemasan pada peserta didik. Merujuk pada Baron dan Byrne, bahwa performa fisik, tugas akademis, performa dalam pekerjaan, dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan depresi, ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan self-efficacy. Dengan demikian, efikasi diri pada peserta didik saat akan menghadapi

ujian dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian itu sendiri. Lebih lanjut, Baron dan Byrne, menyatakan bahwa self- efficacy akademis berhubungan dengan keyakinan peserta didik akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.²⁰

Setelah mengetahui hasil dari data yang telah di dapat dari peserta didik pada tingkat kecemasan pada saat menghadapi ujian setelah melakukan sebuah observasi sebagai pretest terhadap 12 peserta didik yang dibagi dari dua kelas yang mengalami kecemasan saat meghadapi ujian tengah semester. Sehingga dapat diperoleh data dari peserta didik yang mengalami kecemasan disaat sebelum melakukan perlakuan. Berdasarkan hasil *Pretest* tersebut, maka penelitian akan melakukan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mengurangi kecemasaan saat menghadapi ujian tersebut kepada 12 peserta didik sebagai subjek penelitian. Adapun data dari peserta didik sebagai berikut :

²⁰Byrne Donn & Baron Robert, 2004, Psikologi Sosial (Jilid I edisi kesepuluh). Alih bahasa :Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.

Tabel 1 Data Tentang Tingkat Kecemasan Peserta Didik²¹

Kelompok Eksperimen

No.	Nama-Nama Peserta Didik	Tingkat Kecemasan Peserta Didik	Nilai
1.	D.W.N	Tinggi	70
2.	R.U	Tinggi	72
3.	A.R.R.	Tinggi	76
4.	A.I	Tinggi	71
5.	A.R.	Tinggi	71
6.	D.N.S	Tinggi	78

Kelompok Kontrol

No.	Nama-Nama Peserta Didik	Tingkat Kecemasan Peserta Didik	Nilai
1.	F.H.	Tinggi	75
2.	R.P.P	Tinggi	71
3.	S.A.K	Tinggi	76
4.	L.A	Tinggi	72
5.	A.W.P.	Tinggi	70
6.	E.D.P.	Tinggi	71

Sumber : Hasil Penyebaran Angket Kecemasan Menghadapi Ujian Peserta Didik

Dengan adanya permasalahan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik pada 12 peserta didik di atas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dan memberikan sebuah treatment atau bimbingan dan konseling, dengan konseling kelompok dan dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* kepada 12 peserta didik tersebut. Dikarenakan dengan adanya pemberian treatment dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* yang dapat mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian yang di alami peserta didik.

²¹Hasil Dari Penyebaran Angket Tentang Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Peserta Didik di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara.

Keterangan :

Kriteria Kecemasan Peserta Didik sebagai berikut,

- 20 - 40 : Termasuk Rendah
- 41 - 60 : Termasuk Sedang
- 61 - 80 : Termasuk Yang Lumayan Tinggi (61-79)
- 80 : Termasuk Yang Tinggi

Angka 80 dikatakan yang tinggi karena dari data setelah dilakukanya penyebaran angket kepada para peserta didik yang telah diperoleh rata-rata peserta didik yang termasuk tinggi tingkat kecemasannya adalah dikisaran angka 61 keatas. Dan yang mendapatkan skor 80 dari dua kelas tersebut ialah terdapat 5 peserta didik dan dikatakan termasuk kedalam skor yang paling tinggi.

Berdasarkan data tabel diatas yang merupakan data dari hasil angket penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 16 April 2019 di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara berdasarkan data yang telah diperoleh saat melaksanakan *Pretest* dapat disimpulkan bahwasanya terdapat 5orang peserta didik yang mengalami kecemasan yang tinggi, peserta didik yang mendapatkan skor tingkat kecemasan yang terbilang tinggi terdapat 12 peserta didik dibandingkan teman-temannya yang lain dari dua kelas.

Peserta didik tersebut telah dipanggil keruangan guru bimbingan dan konseling yang juga dihadiri oleh guru wali kelas mereka diruangan bimbingan dan konseling. Sehingga dalam penelitian ini akan membahas mengenai mengatasi masalah yang berkaitan dengan masalah pada peserta didik yang mengalami

kecemasan ddidalam menghadapi ujian dengan menggunakan teknik *Desensitisasi Sistematis* pada peserta didik di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara.

Kecemasan peserta didik pada saat akan menghadapi ujian tidak baik jika hanya dibiarkan saja seperti itu saja dalam jangka waktu yang panjang, akan tetapi harus dapat di atasi dengan tujuan bagi peserta didik agar dapat menurun pada tingkat kecemasannya. Dan kecemasan pada peserta didik tersebut dapat diatasi dengan menggunakan suatu teknik konseling yakni teknik *Desensitisasi Sistematis* dengan menerapkan konseling kelompok.

Tabel 2
Tabel Indikator Kecemasan Peserta Didik²²

Variabel	Indikator	Description
Kecemasan Peserta Didik Pada Saat Menghadap Ujian Tengah Semester	1.Kesulitan Dalam Berkonsentrasi	a.) Kesulitan dan Kesusahan untuk focus
		b.) Kesulitan dan Kesusahan untuk Memahami Mata Pelajaran yang diberikan oleh guru
	2. Kegelisahan	c.) mengalami kebingungan
		d.) Tidak dapat berfikir dengan pikiran tenang
	3.Ketakutan/ Kekhawatiran	e.) Terlalu memikirkan soal-soal ujian yang akan diujikan
		f.) Munculnya firasat-firasat buruk mengenai soal-soal ujian yang akan dibagikan
	4. Ketidaktenangan	g.) Suka bolak-balik kamar mandi
		h.) Selalu menghapal dan membuat gulungan kertas kecil untuk menghadapi ujian
	5. Ketegangan	i.) Saat memasuki ruangan jantung terasa berdebar-debar
		j.) Saat memasuki ruangan bada terasa panas dingin seperti meriang.

²² Jurnal Maj Kedokt Indon, Volum: 57, Nomor: 7, Juli 2007

Didalam buku konseling psikoterapi menurut Gerald Corey, *Desensitisasi Sistematis* adalah merupakan teknik yang sangat tepat dan cocok yang digunakan untuk mengatasi masalah pobia. Akan tetapi terdapatnya kekeliruan jika menganggap teknik ini hanya dapat mengatasi masalah ketakutan–ketakutan. Teknik *desensitisasi sistematis* dapat diterapkan secara efektif dari berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan dalam menghadapi ujian, dan ketakutan–ketakutan yang digeneralisasi. Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat berjalan dengan baik.²³

Dengan adanya konseling kelompok dan dengan penggunaan teknik *Desensitisasi sistematis* pelaksanaan penelitian dapat membantu peserta didik agar tidak dapat mengalami suatu kecemasan pada saat menghadapi ujian di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara. Dan tahap awal yang dilakukan oleh peneliti pada saat sebelum melaksanakan penelitian adalah dengan melakukan pengamatan dan meneliti terlebih dahulu, kemudian dengan mencari peserta didik yang sedang memiliki kecemasan saat menghadapi ujian dengan melaksanakan pengamatan atau mengobservasi langsung pada saat peserta didik melaksanakan ujian tengah semester dan juga melaksanakan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas serta guru mata pelajaran.

²³Corey, Gerald.. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007)

Alasan dilaksanakannya suatu penelitian ini dengan alasan untuk mengetahui dan dengan melihat langsung dilapangan dengan mengamati serta memahami gejala-gejala yang timbul dan perilaku-perilaku dari para peserta didik yang menunjukkan gejala-gejala bahwa peserta didik tersebut seperti menunjukkan gejala-gejala seseorang yang sedang mengalami kecemasan. Sedangkan disaat melakukan sesi wawancara dengan pihak guru yang terutama guru bimbingan dan konseling, guru-guru mata pelajaran, serta wali kelas kurang terlihat jelas bahkan cenderung terlihat biasa saja dengan para peserta didik.

Guru disekolahan tersebut tidak hanya memperhatikan beberapa peserta didik saja namun dari semua kelas pun diperhatikan. Dan guru bimbingan konseling yang sebenarnya adalah seorang guru bahasa inggris yang kurang memahami mengenai bimbingan dan konseling secara penuh. Serta setelah dilakukannya sebuah observasi maka didapat hasil bahwa para peserta didik yang sedang mengalami kecemasan adalah terdapat pada kelas VII.

Yang terlihat seperti peserta didik yang mempunyai ciri-ciri dan gejala-gejala yang terdapat pada seseorang yang sedang mengalami kecemasan dengan ciri-ciri sebagai berikut ; dari raut wajah mereka tampak terlihat cemas atau adanya kekhawatiran saat akan menghadapi ujian, sulitnya untuk berkonsentrasi maka banyak dari mereka yang membaca-baca ulang buku cetak mereka sebelum ujian dilaksanakan, dan beberapa peserta didik pun banyak yang sering kali bolak-balik ke kamar kecil, gelisah dan munculnya wajah ketakutan jika seorang guru tengah berjalan menuju kelas mereka untuk membagikan lembar demi lembar soal ujian yang akan diujikan.

Tabel 3²⁴Tabel Gambaran Umum Kecemasan Para Peserta Didik²⁵

Variabel	Indicator	Description
Kecemasan Saat menghadapi Ujian	1. Kesulitan Dalam Berkonsentrasi	a.). Kesulitan dan Kesusahan untuk focus
		b.). Kesulitan dan Kesusahan untuk Memahami Mata Pelajaran yang diberikan oleh guru
	2. Kegelisahan	c.). Mengalami kebingungan
		d.). Tidak dapat berfikir dengan pikiran tenang
	3. Ketakutan/ kekhawatiran	e.). Terlalu memikirkan soal-soal ujian yang akan diujikan
		f.). Munculnya firasat-firasat buruk mengenai soal-soal ujian yang akan dibagikan
		g.). Suka bolak-balik kamar mandi
	4. Ketidaktenangan	h.). Selalu menghapal dan membuat gulungan kertas kecil untuk menghadapi ujian
		i.). Saat memasuki ruangan jantung terasa berdebar-debar
		j.). Saat memasuki ruangan badan terasa panas dingin seperti meriang.
	5. Ketegangan	

²⁴Tabel Gambaran Umum Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Peserta Didik²⁵ Ibid, h 160-5

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari data yang terdapat pada latar belakang dapat diidentifikasi sebagai berikut ini :

1. Dapat terlihat bahwa adanya peserta didik yang tampak seperti gelisah pada saat akan melaksanakan ujian.
2. Dapat terlihat bahwa adanya peserta didik yang suka membawa buku cetaknya kemanapun pergi sebelum akan melaksanakan ujian.
3. Dapat terlihat bahwa adanya peserta didik yang suka bolak-balik kamar mandi akibat tegang dan tidak rileks saat akan melaksanakan ujian.
4. Dapat terlihat bahwa adanya peserta didik yang sedang membuat seperti catatan kecil untuk memudahkannya dalam mempelajari apa yang akan diujikan.
5. Dapat terlihat bahwa adanya peserta didik yang tidak focus dan seperti tampak orang cemas soal ujian yang diberikan oleh guru.

C . Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah diatas maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini merupakan yang sesuai dengan judul penelitian yang akan diteliti, agar kelak apa yang akan dicapai didalam penelitian ini akan dapat terarah dengan sangat baik. Dengan hal ini, penelitian membatasi masalah dengan menggunakan “Layanan konseling kelompok dan dengan teknik

Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian tengah semester bagi peserta didik pada kelas VII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara tahun ajaran 2019/2020”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah didalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa masalahnya adalah mengenai “Kecemasan saat menghadapi ujian tengah semester“ dari rumusan masalah tersebut maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimanakah pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* terhadap mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah Pengaruh dari teknik *desensitisasi sistematis* dengan menggunakan suatu layanan yakni layanan konseling kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan pada peserta didik disaat akan menghadapi masalah-masalah kecemasan saat akan menghadapi ujian tengah semester disekolahan SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil Penelitian ini memberikan bantuan teoriti dalam ilmubimbingan dan konseling, yang khususnya pada layanan konseling kelompok dengan teknik



Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian

2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Peserta didik mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian dengan baik melalui layanan konselingkelompokdengan menggunakan teknik *Desensitisasi Sistematis* .
- b. Guru-guru bisa menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* sebagai upaya dapat menangani dalam mengurangi kecemasan peserta didik saat akan menghadapi ujian.
- c. Bagi ilmu bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat menjadi saranan yang sangat efektif untuk menghadapi peserta didik yang sulit untuk dapat memahami mata pelajaran yang diberikan oleh guru disekolah.



BAB II

LANDASAN TEORI

A .Desensitisasi Sistematis

Teknik *systematic desensitization* (*desensitisasi sistematis*²⁶), salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia pada seseorang. Teknik ini awalnya dianggap murni *behavioral*, namun sekarang dianggap memasukkan komponen kognitif juga, sehingga menciptakan alasan untuk memasukkannya di bagian tentang teknik yang didasarkan pada pendekatan-pendekatan kognitif perilaku ini.

Dasar untuk *desensitisasi sistematis* berasal dari *classical conditioning*, *counterconditioning*, dan khususnya sebuah konsep yang sebelumnya telah ditinjau yang disebut dengan *reciprocal inhibition*. Yaitu, dua respons yang saling bertentangan tidak mungkin terjadi secara berbarengan. Mustahil untuk takut dan tenang secara bersamaan. Kuncinya adalah memperkuat respons yang diinginkan (tenang) untuk memblokir respons yang tidak diinginkan (takut).

Dalam kasus *desensitisasi sistematis*, teknik *relaksasi* yang telah dipelajari dan digunakan oleh klien mengurangi kemungkinan bahwa kejadian itu akan memicu respons cemas pada klien. Kecemasan dan *relaksasi* adalah respons-respons yang tidak *kompatibel*, sehingga klien, dengan paparan gradual kejadian yang ditakuti dan latihan relaksasi, menjadi kurang sensitive terhadap kejadian itu.

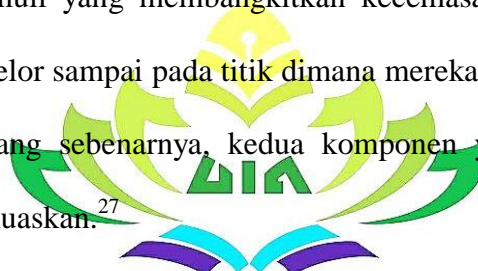
1.) Pengertian *Desensitisasi Sistematis*

²⁶ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017), h.302

Desensitisasi sistematis adalah sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik *relaksasi* untuk menekankan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu.

2.) Cara Mengimplementasikan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

Desensitisasi sistematis dapat dilaksanakan secara tidak terang-terangan, melalui *visualisasi* di kantor konselor profesional. Proses *desensitisasi sistematis* memiliki tiga komponen umum. Pertama, klien diajari sebuah teknik *relaksasi* dimana ia harus menjadi mahir. Kedua, sebuah skala hierarki kecemasan dibuat. Ketiga, menyajikan stimuli yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi. Sebelum klien dan konselor sampai pada titik dimana mereka siap untuk memulai proses *desensitisasi* yang sebenarnya, kedua komponen yang pertama harus diselesaikan secara memuaskan.²⁷

The logo of UIN Ar-Raniry is a stylized emblem. It features a central yellow sun-like shape with a face, surrounded by green and blue curved lines that form a circular, lotus-like pattern. The letters 'UIN' are prominently displayed in the center.

Setelah hubungan konseling terbentuk diantara klien dan konselor, langkah pertama dalam *desensitisasi sistematis* adalah menemukan perilaku untuk memfokuskan intervensinya. Untuk melakukan hal itu konselor profesional perlu mengumpulkan riwayat lengkap klien. Dengan menanyai klien secara ekstensif, konselor dapat menganalisis masalah klien dan mengaitkannya dengan kejadian-kejadian lain yang terjadi dalam kehidupan klien. Agar *desensitisasi sistematis* benar-benar efektif, konselor perlu tahu semua situasi yang menyebabkan klien mengalami hendra (*distres*). Informasi ini juga dapat dipelajari melalui diskusi, yang juga merupakan metode-metode yang dapat digunakan oleh konselor untuk

²⁷Ibid, h.303.

mengungkapkan ketakutan-ketakutan klien. Selanjutnya, konselor professional membantu klien dalam mengonstruksikan sebuah hierarki kecemasan. Penting bahwa hierarkinya realitas dan konkret.

Konselor yang professional seharusnya juga memberikan tugas kepada klien, sebagai pekerjaan rumah, untuk membuat daftar stimuli yang berkaitan dengan ketakutan. Konselor kemudian meninjau daftar tersebut dan mengelompokkan item-item yang berkaitan dengan ketakutan-ketakutan tertentu. Hierarki tersebut kemudian disusun dengan meletakkan situasi-situasi yang paling banyak menyebabkan kecemasan di bagian bawah daftar dan situasi-situasi yang paling sedikit menyebabkan kecemasan di bagian atas daftar, secara berurutan.

Setelah hierarki dibuat, klien siap belajar teknik-teknik relaksasi. Teknik yang paling lazim digunakan adalah dengan mengajarkan kepada klien (PMRT). Klien belajar untuk mengundurkan seluruh kelompok otot yang berbeda ditubuhnya. Agar *desensitisasi sistematik* benar-benar efektif, klien perlu bisa benar-benar rileks. Agar terampil dalam teknik relaksasi, klien seharusnya melatihnya di rumah.²⁸

Langkah terakhir adalah konselor dan klien mengembangkan rencana tindak lanjut. Rencana ini seharusnya melibatkan meminta klien mempraktikkan tekniknya di rumah setelah sesinya berakhir. Konselor juga seharusnya menjadwalkan kunjungan tindak-lanjut bersama klien karena penguatan (*reinforcement*) mungkin diperlukan untuk memastikan keberhasilan penanganan

3.) Variasi-variasi Teknik *Desensitization Systematic*

²⁸ Ibid, h.304

Salah satu variasi lazim *desensistisasi sistematis*, *desensitisasi in vivo*. *Desensitisasi in vivo* memapari klien dengan situasi nyata yang ditakutinya. Variasi lainnya, *desensitisasi sistematis* yang di administrasikan sendiri, variasi ini mengandung ketiga komponen yang sama dari variasi awal *desensitisasi sistematis*. Klien pertama-tama perlu mengenal dengan baik teknik relaksasi dan setelah itu perlu membuat sebuah hierarki kecemasan yang memasukkan deskripsi terperinci tentang situasinya. Setiap sesi seharusnya berusaha menangani 3 situasi per sesi. Keadaan relaksasi mendalam seharusnya tercapai di akhir setiap sesi selama beberapa menit.²⁹

Klien seharusnya dilarang untuk mencoba *desensitisasi sistematis* sendiri diantara sesi-sesi. Akan tetapi, praktik yang baik bagi konselor profesional untuk memberikan pekerjaan rumah diantara sesi-sesi, termasuk melatih dan memperkuat keterampilan klien dibidang pernapasan dalam, latihan relaksasi otot progresif, *visual imagery*, dan *self-talk*.

4.) Fase-fase Teknik *Desensitisasi Sistematis*

- a. Mengajarkan relaksasi
- b. Mengonstruksikan sebuah hierarki kecemasan dan menskalanya dengan menggunakan SUDS
- c. Menerapkan relaksasi secara *sistematis* untuk menyelesaikan *desensitisasi*.³⁰

²⁹Ibid, h. 307.

³⁰Ibid, h.308.

5.) Kegunaan dan Evaluasi Teknik *Desensitisasi Sistematis*.

Desensitisasi Sistematis biasanya digunakan untuk menangani fobia spesifik, dan dalam beberapa kasus penggunaan *Desensitisasi in vivo* dapat dicapai dalam sebuah sesi tunggal. Fobia spesifik terjadi ketika kecemasan seseorang berkaitan dengan sebuah situasi tertentu, misalnya mengerjakan tes. Penggunaan teknik *Desensitisasi Sistematis* paling tepat ketika klien memiliki keterampilan *coping* yang diperlukan tetapi menghindari situasinya karena tingkat kecemasannya yang tinggi.

Penggunaan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk peserta didik untuk mengurangi situasi-situasi penuh stress seperti kecemasan tes. Teknik *desensitisasi sistematis* tidak selalu merupakan teknik yang tepat guna untuk digunakan dengan klien yang mengalami kecemasan. Agar teknik ini efektif, klien harus menjadi profisien dengan relaksasi otot progresif atau teknik relaksasi lain. Jika klien tidak dapat belajar untuk rileks, teknik lain seharusnya dipilih. Disamping itu, sebagian klien tidak dapat membayangkan berbagai situasi dengan cukup jelas, yang pada umumnya menyebabkan teknik *desensitisasi sistematis* tidak efektif. Konselor profesional seharusnya juga memastikan bahwa klien tidak memfokuskan terlalu panjang pada suatu adegan tanpa memberikan isyarat terhentinya (*distress*) kepada konselor profesional.³¹

³¹ibid, h.320.

6.) Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik *Desensitisasi Sistematis*³²

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik desensitisasi *sistematis* ini dikemukakan oleh Cormier & Cormier adalah tahap-tahap dalam teknik desensitisasi *sistematis*:

1. Rasional penggunaan treatment desensitisasi *sistematis*
2. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi konstruksi hirarki
4. Pemilihan latihan
5. Penilaian imajinasi
6. Penyajian adegan
7. Tindak lanjut

Tahap-tahap yang pertama kali digunakan pada teknik *desensitisasi sistematis* adalah:

a. Rasional Penggunaan Treatment *Desensitisasi Sistematis*

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan *desensitisasi sistematis* disampaikan kepada klien karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain : 1. Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan *treatment* ini, 2. Hasil dari *desensitisasi* mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

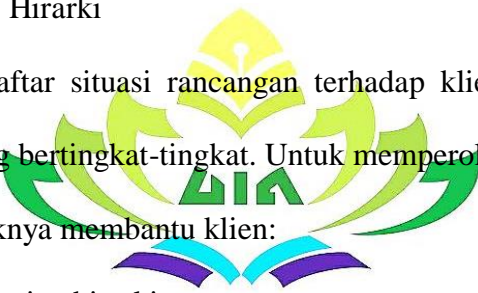
³² Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*(Jakarta Barat: Indeks,2011),h.193

b. Mengidentifikasi Situasi-Situasi Yang Menimbulkan Emosi

Jika konselor telah menemukan masalah, maka mestinya ada indikasi tentang dimensi atau situasi yang mempengaruhi kecemasan, untuk itu dalam hal ini konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor hendaknya terus membantu klien menilai situasi-situasi yang di peroleh sampai ditemukan beberapa situasi khusus.³³

c. Identifikasi Konstruksi Hirarki

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu, dalam tahap ini konselor hendaknya membantu klien:

- 
- a. Memilih tipe hirarki
 - b. Mengidentifikasi jumlah hirarki yang di kembangkan
 - c. Mengidentifikasi butir-butir yang emperoleh kriteria
 - d. Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butirbutir yang memperoleh kriteria
 - e. Meminta klien untuk mengidentifikasi bebrapa butir control
 - f. Menjelaskan tujuan merangking butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
 - g. Meminta klien untuk mengatur butir hirarki menurut makin

³³ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta:Kencana Prenada Media Group,2013),h.84

meningkatnya pengaruh pada kecemasan

h. Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.

d. Pemilihan Dan Latihan *Counterconditioning* Atau Respon Penanggulangan

Pada tahap ini konselor memilih counterconditioning atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih klien untuk melakukan penanggulangan dan meakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, klien diminta untuk menilai level perasaan kecemasan. Kemudian konselor meneruskan latihan sampai klien dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat menggunakan respon non kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam dalam skala penilaian 0-100.

e. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititik beratan pada imajinasi klien, hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi real, karena itu tugas konselor adalah:

1. Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi
2. Mengukur kapasitas klien untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup
3. Dengan bantuan klien konselor menentukan apakah imajinasi klien memenuhi kriteria atau tidak

f. Penyajian Adegan Hierarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah klien diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap peresentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.

g. Tindak Lanjut

Dalam bagian akhir dari teratment ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a. Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil treatment desensitisasi dengan petunjuk sebagai berikut: latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang di selesaikan secara sukses pada session yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang diselesaikan dengan sukses.
- b. Konselor mengintruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.
- c. Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.³⁴

³⁴Theresia Devi Arif Yanti ,” Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta didik Kelas VIII saat Presentasi”. (Skripsi Program S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri, Bandar Lampung ,2016),h.34-36

7.) Terapis *Desensitisasi Sistematis* Menurut Pandangan Islam.

Terapis memberikan pendekatan Desensitisasi Sistematis yang dikombinasikan dengan beberapa pendekatan lain. Subjek bisa dikondisikan santai dengan pendekatan Relaksasi sebagai berikut :³⁵

- a. Mengajarkan klien untuk meregangkan otot-otot.
- b. Mempertahankan peregangan otot. Umumnya dilakukan selama 5-7 detik.
- c. Mengendorkan peregangan otot-otot, merasakan rileks disertai perasaan nyaman (30-40 detik).
- d. Mengulangi siklus peregangan-pengenduran otot.
- e. Pengulangan langkah-langkah tersebut untuk lima kelompok otot berikut ini : Tangan dan lengan, Wajah, Dada, punggung, pundak dan perut, Pinggul dan pangkal paha, Kaki dan telapak kaki.

Tujuan dari relaksasi adalah membangkitkan pemahaman klien terhadap kondisi ketegangan otot, menguasai ketegangan otot, kemampuan menguasai kegiatan kognitif dan konsentrasi dan mengurangi ketegangan otot tersebut. *Desensitisasi sistematis* digunakan untuk menghilangkan tingkah laku individu yang diperkuat secara negatif. Caranya adalah pemunculan perilaku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin diubah atau dihilangkan. Prosedur *desensitisasi* adalah sebagai berikut : Menganalisa tingkah laku atas stimulus yang membangkitkan perilaku negative, Klien dilatih

³⁵Lubis, B. H., & Nashori, F. (2002).Dialektika psikologi dan pandangan Islam. Unri Press.

untuk rileksasi otot yang berbeda hingga tercapai keadaan santai, Proses desensitisasi sistematis dilakukan ketika klien dalam keadaan santai dan mata tertutup, Terapis menceritakan serangkaian situasi menyenangkan yang telah disusun, Menghadirkan stimulus-stimulus yang telah disusun secara hierarkis sambil membawa klien dalam keadaan rileks.

Jadi, pada dasarnya teknik desensitisasi sistematis merupakan kontinuitas dan ekstensifikasi Wolpe dari teknik rileksasi di atas secara kombinasif. Selain itu terapis juga menekankan kepada subjek agar mampu menjadi individu yang asertif. Individu yang asertif sedikitnya mencakup tiga klasifikasi umum perilaku, yaitu tepat dalam cara menolak permintaan orang lain, ekspresi yang tepat dalam pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan, serta ekspresi yang tepat dari keinginan-keinginan yang dimilikinya. Asertivitas itu penting dalam pembelajaran perilaku baru yang menggantikan perilaku cemas subjek yang disebabkan oleh hambatan ekspresi dan perasaannya.

B. Kecemasan

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.³⁶

1. Pengertian Kecemasan

³⁶Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*. (Jakarta. PT. Bumi Aksara, 2012.) h. 50

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan adaptif yang sesuai. Menyatakan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti: kekhawatiran dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Teori kecemasan oleh Freud³⁷ pertama kali diungkapkan, yang berawal dari sebuah pemikiran bahwa kecemasan merupakan libido yang mengendap. Selanjutnya Freud setuju dengan koleganya Otto Rank bahwa asal mula kecemasan berawal dari trauma masa lahir.

Kecemasan menurut Freud dibagi menjadi tiga yaitu kecemasan *Realitas*, kecemasan *Neurosis*, dan kecemasan moral. Freud membagi kecemasan *Neurosis* menjadi tiga bagian yang berbeda yaitu kecemasan yang didapat karena adanya faktor dalam dan luar yang menakutkan, kecemasan yang terkait dengan objek tertentu yang bermanifestasi seperti fobia, kecemasan *Neurotik* yang tidak berhubungan dengan faktor-faktor berbahaya dari dalam dan luar. Mekanisme pertahanan terhadap kecemasan ada beberapa yaitu *Represi*, *Reaksi Formasi*, *Proyeksi*, *Regresi*, *Rasionalisasi*, *Pemindahan*, *Sublimasi*, *Isolasi*, *Undoing* dan *Intelektualisasi*. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya.

³⁷ Maj Kedokt Indon, Volum: 57, Nomor: 7, Juli 2007

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bias muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.³⁸

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.³⁹



Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.

Namora Lumongga Lubis menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami

³⁸ Cameron N, Rychlak JF. Personality Development and Psychopathology, a dynamic approach. 2 ed. Boston; Houghton Mifflin Company; 1985. p.160-5

³⁹ Gabbard GO. Psychoanalysis In: Kaplan H, Saddock B, editors. Comprehensive textbook of psychiatry vol I. 7 ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2000. p.586-96th

ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Siti Sundari memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu.



Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut. Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan

emosi. Kecemasan sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Menurut Sigmund Freud, Kecemasan dibagi menjadi tiga macam, yakni :

a.) Kecemasan Objektif atau Kenyataan

Kecemasan objektif adalah suatu pengalaman perasaan sebagai akibat pengamatan suatu bahaya dalam dunia luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan mungkin dari sifat pembawaan, dalam hal ini yang berarti bahwasanya seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut jika ia berada di dekat dengan benda-benda tertentu atau keadaan tertentu dari lingkungannya. Misalnya : seorang anak yang takut akan kegelapan, dan seseorang yang akan cemas pada seekor serangga.

b.) Kecemasan Neoritis (Saraf)

Kecemasan ini timbul akibat dari pengamatan tentang bahaya dari naluriah. Sigmund Freud sendiri membagi kecemasan ini menjadi tiga (3) bagian :


1. Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan ini merupakan sifat dari seseorang yang gelisah yang selalu mengira bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi
2. Bentuk kekuatan tegang dan irasional (phobia) sifat khusus dari phobia adalah bahwa intensif ketakutan melebihi proporsi yang sebenarnya dari objek yang ditakutkannya.

3. Reaksi gugup atau setengah gugup, reaksi ini munculnya secara tiba-tiba tanpa adanya provokasi yang tegas.

c.) Kecemasan moral

Kecemasan moral disebabkan karena pribadi seseorang. Dan setiap pribadi seseorang memiliki bermacam-macam emosi antara lain : iri, benci dendam dengki, merupakan sifat yang tidak terpuji. Bahkan dapat mengakibatkan manusia akan merasakan rasa khawatir, takut, cemas, gelisah, dan putus asa.

Kecemasan pada saat menghadapi ujian termasuk kedalam kecemasan *Neoritis* (Saraf). Karena disaat menghadapi ujian para peserta didik mengalami ketakutan dan ketegangan saat menghadapi ujian. Perasaan yang tidakmenentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akanmenimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis



Kholil Lur RochmanNamora Lumongga Lubis menjelaskan bahwa kecemasanadalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal.Individumengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang.Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yangakan terjadi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ulangan umum atau ujian adalah suatu alat untuk mengetahui kemampuan siswa atas semua mata pelajaran yang sudah diberikan.Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian adalah terganggunya diri individu

berupa ketakutan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi situasi ujian dengan diikuti beberapa gangguan fisik maupun psikis.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan

yang benar-benar ada. Menurut Kholil Lur Rochman mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- a.) Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b.) Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihindangi depresi.
- c.) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
- d.) Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e.) Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Menurut Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu : Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.

Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen; Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam, dan kebingungan.

Beberapa gangguan-gangguan fisik, psikis maupun sosial tersebut dapat mengganggu proses belajar peserta didik, terutama sangat mengganggu peserta didik saat ujian. Ketika peserta didik secara fisik, psikis maupun sosial terganggu maka peserta didik terancam gagal ketika mengikuti ujian. Kecemasan bias saja dihilangkan, dengan cara untuk selalu mengingat Allah, SWT Tuhan Yang Maha Esa. Karena hanya dengan mengingat-Nya lah seorang manusia mendapatkan suatu ketenangan didalam hatinya.

Dengan firman Allah sebagai berikut yang terdapat dalam surat Ar-Ra'ad ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya :“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, SWT. ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram (QS.Ar-Ra'ad : 28)⁴⁰

⁴⁰Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor : SYGMA, 2007),h.545

3.) Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah. Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a.) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b.) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c.) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran ;Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum ;Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk.



Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Lingkungan keluarga : keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah. Lingkungan Sosial :Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan

yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat.

Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

4.) Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Kecemasan terhadap ujian, baik itu ujian harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN) timbul pada peserta didik karena banyak peserta didik mencemaskan mendapatkan hasil tidak sesuai dengan standar.⁴¹ Kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian akan berpengaruh pada kinerja otak peserta didik dalam belajar. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas peserta didik dalam belajar. Kemudian jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab peserta didik dapat gagal ujian.⁴²

Terdapat tiga aspek dalam kecemasan ujian⁴³ yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek itu mempunyai gejala yang berbeda-beda.

⁴¹Audith M. Turmudhi, *Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah*, Kedaulatan Rakyat 26 Maret 2004, h. 23

⁴²Harto Widiyas Rachmat, *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2009.

⁴³Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : UI, (UI Press, hlm 73.

a.) Aspek kognitif

Aspek kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self-preoccupation*. Aspek kognitif dari kecemasan ujian mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry*. Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan ujian atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi ujian, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.⁴⁴

b.) Aspek afektif

Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar. Gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir⁴⁵, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.

⁴⁴Ibid., hlm. 10

⁴⁵Kamur KBBI, hlm.1675 25 Zeidner M. 1998. Anxiety the state of the art. New york : Cluweer, Cluweer Academic Plubisher, hlm.77

c. Aspek psikomotorik

Aspek psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan pada situasi ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial. Gejala yang ditimbulkan dari perilaku-perilaku kecemasan terhadap ujian tersebut seperti menunda, menghindar, dan melarikan diri.

5. Jenis Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Menurut Sigmud Freud, mengemukakan tiga jenis kecemasan, antara lain:

a.) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*)

Kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar. Kecemasan realistik ini menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

b.) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya, kalau seseorang tersebut berkhayal dengan caranya sendiri apa yang diyakininya akan menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui pelanggaran yang dilakukannya, dan misalnya orang tua mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotik bersifat khayalan. Kecemasan timbul karena orang itu pernah melakukan hal yang sama sewaktu masih anak-anak dan mendapat hukuman (realistik) yang dicemaskannya.

c.) Kecemasan moral (*moral anxiety*)

Kecemasan moral timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni: tingkat kontrol ego. Pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya berkat energi superego, sedang pada kecemasan neurotik orang dalam keadaan distres terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berfikir jelas dan energi id menghambat penderita kecemasan neurotik membedakan antara khayalan dengan realita.

Menurut Greenberg, membagi kecemasan menjadi dua macam berdasarkan responnya, yaitu: 1) *State Anxiety* adalah sensasi kecemasan yang bersifat spesifik dan temporer atau timbul pada situasi tertentu. 2) *Trait Anxiety* adalah sensasi kecemasan yang bersifat umum dan tidak mengarah pada sesuatu yang spesifik. Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar.

Mustamir Pedak membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasanyaitu :

a.) Kecemasan Rasional

Kecemasan rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

b.) Kecemasan Irrasional

Kecemasan irrasional Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan Kartono Kartini, membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

a.) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebihberhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebutakan mengendap lama dalam diri individu.

b.) Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar)



C. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti; permasalahan pribadi, sosial, belajar/ akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses

interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari.

2. Tujuan Umum Layanan Konseling Kelompok

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok. Masing masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.

Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antar pribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/ memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain. Masing masing konseli menetapkan suatu sasaran atau target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang

lain dan harapan akan diterima oleh orang lain. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya ⁴⁶

3. Keberadaan Konseli Dalam Konseling Kelompok

Khususnya behavioral tidak harus berasal dari konseli yang mempunyai permasalahan yang sama. Setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menanggapi persoalan yang sedang dihadapi oleh salah seorang anggota kelompok. Di sini, ada semacam sharing pendapat di antara teman sebaya dalam memecahkan. Dalam kegiatan konseling, konselor memegang peranan aktif dan langsung. Hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan masalah-masalah konseli sehingga diharapkan kepada perubahan perilaku yang baru. Sistem dan prosedur konseling behavioral sangat terdefiniskan, juga demikian pula peranan yang jelas dari konselor dan konseli. Konseli harus mampu berpartisipasi dalam kegiatan konseling, ia harus memiliki motivasi untuk berubah, harus bersedia bekerjasama dalam melakukan aktivitas konseling, baik ketika berlangsung konseling maupun diluar konseling. Guna mencapai perubahan yang menjadi tujuan penyelenggaraan konseling behavioral,

⁴⁶ Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol. 1 No. 1, Juni 2018, h.61-66 Erdiyati Konseling Kelompok Behaviouristik

maka tahap-tahap pelaksanaan konseling harus sistematis. Hal ini disebabkan konseling behavioral berbasis pada tingkah laku khusus yang akan dirubah.

Berikut merupakan tahapannya :

- a. Memulai Kelompok (Beginning The Group) Konselor mengadakan pertemuan dengan setiap individu untuk menentukan apakah individu-individu tersebut cocok untuk ditangani dalam kelompok dan memiliki kemauan untuk berpartisipasi dalam kelompok. Aktivitas dalam pertemuan kelompok yang pertama dipusatkan pada pengorganisasian kelompok, serta mengorientasikan konseli ke proses kelompok dan memulai membangun sebuah kebersamaan kelompok.
- b. Pembatasan atau Penentuan masalah (Definition of the Problem) Masalah konseli yang diceritakan pada kelompok perlu dianalisis terlebih dahulu. Konselor mengidentifikasi anteseden dan konsekuensi tingkah laku dengan melakukan analisis yang sistematis tentang tingkah laku bermasalah tersebut, sehingga konselor dapat memberikan stimuli dan mengeksplorasi lebih lanjut unsur-unsur penguat yang mungkin ada pada masalah itu.
- c. Perkembangan dan Sejarah Sosial (The Development and Social History) Pada tahap ini, konselor dapat meminta konseli untuk mengungkapkan keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya, kelebihan dan kekurangan dirinya, hubungan sosial, penghambat tingkah laku, dan konflik-konflik yang dialami.

- d. Pernyataan Tujuan Behavioral (Stating Behavioral Goal) Konseli harus menyatakan masalah dan tujuan yang diharapkan dalam bentuk behavioral. Tujuan yang spesifik ini merupakan tujuan bagi perilaku khusus yang akan diubah.
- e. Strategi Pengubahan Tingkah Laku (Strategies for Behavioral Change) Pada tahap ini akan sangat membantu jika konselor mengembangkan kontrak behavioral yang spesifik, yaitu kontrak mingguan dengan setiap anggota.
- f. Pengalihan dan Pemeliharaan Tingkah Laku yang Dikehendaki (Transfer and Maintenance of Desired Behavior) Pengalihan perubahan tingkah laku ini dapat difasilitasi pemanfaatan kelompok sebagai dunia kecil dari kehidupan yang sebenarnya. Konselor perlu membangun situasi di mana anggota kelompok dapat mencoba tingkah laku yang dikehendaki dalam situasi kelompok sehingga mereka dapat memperoleh balikan (feedback) atas usaha mereka.

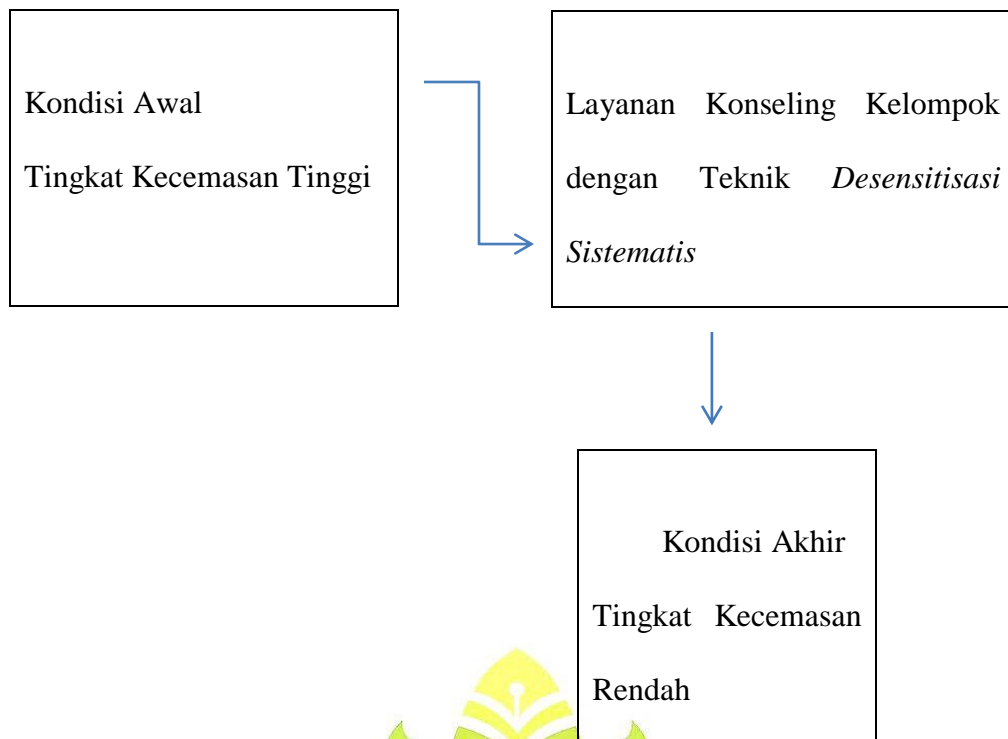
4. Teknik –teknik Konseling Kelompok

Teknik-teknik konseling yang digunakan adalah: a. *Systematic Desensitisation (desensitisasi sistematis)*: teknik spesifik yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan dengan kondisi rileks saat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kecemasan yang bertambah secara bertahap, b. *Relaxation (teknik relaksasi)*: teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan

pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan otot-ototnya sehingga tercapai kondisi rileks, baik fisik dan mentalnya, c. Teknik Flooding: teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapi konseli tersebut.

D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis*. *Desensitisasi sistematis* dalam konseling kelompok ini merupakan suatu teknik untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik yang dimana teknik ini dapat dijadikan sebagai cara dalam konseling kelompok.



Gambar 1
Kerangka Berfikir Penelitian

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa pada awalnya peserta didik memiliki kecemasan yang tinggi, lalu kemudian penulis menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian peserta didik yang tinggi sebagai upaya mengurangi kecemasan didalam menghadapi ujian, dengan cara mengembangkan kemampuan-kemampuan pada setiap anggota untuk dapat saling berbagi informasi, berbagai pengalaman dan menambah wawasan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok. didalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik

dalam menghadapi ujian, sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih optimal, dapat lebih percaya diri lagi dalam menghadapi ujian, dan lebih tenang dalam menghadapi ujian dikemudian hari.

E. Penelitian Relevan

Dalam penelitian yang relevan ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terhadap penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan ialah pada penelitian sebelumnya yang diteliti adalah mengenai berkomunikasi didepan umum dan yang peneliti lakukan ialah mengenai berkomunikasi didepan umum. Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevan antara lain :

1. Menurut jurnal yang berjudul *“hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di mts al hikmah brebes”*. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian yang dimiliki oleh Peserta Didik.⁴⁷
2. Menurut jurnal dari teori Sigmund Freud yang berjudul *“Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan*. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai seperti apa teori kecemasan menurut Sigmund Freud.⁴⁸
3. Menurut skripsi Theresia Devi Arif Yanti dengan judul *“Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta*

⁴⁷Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1 Desember 2016

⁴⁸Maj Kedokt Indon, Volum: 57, Nomor: 7, Juli 2007

didik kelas VIII saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung” jenis penelitian ini adalah jenis kuantitatif pre-experimental design, peneliti menggunakan one group pretest-posttest design. Peneliti menggunakan Triana Nasir, Pengujian Hipotesis Dua Sampel. sampel 15 peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung, dalam penurunan kecemasan peserta didik terlihat dari mean sebelum diberikan perlakuan 46,4 dan mean setelah diberikan perlakuan 32,0. Hal ini juga di buktikan dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ Adapun dapat diketahui bahwa nilai z_{hitung} eksperimen $< z_{kontrol}$ ($-2,207 < -2,214$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, kecemasan peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah di berikan teknik *desensitisasi sistematis*. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa di SMPN 11 Bandar Lampung, jadi dapat di simpulkan bahwa hasil hipotesis H_0 di tolak Dan H_a di terima.

4. Menurut skripsi Astuti yang berjudul efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019. Selain itu nilai rata- rata posttest pada kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol $206 < 454$ atau $34,33 \leq 75,66$ sehingga dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat di simpulkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis*

efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik Kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. tabel ($13,538 > 1,761$).

5. Ferlista Ayu Febbyanti dengan judul “ Penggunaan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Keceasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di SMK Negeri Metro” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis bagi siswa kelas XSMK Negeri 1 Metro, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest, teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pedoman observasi. Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji signifikan 5% diperoleh nilai $P = 0,043$ $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis.

Adapun dari dua jenis jurnal penelitian diatas terdapat perbedaan dengan judul skripsi yang akan diteliti yaitu dari pemberian perlakuan kepada peserta didik, objek yang dituju, adapun dai perbedaan ada pula persamaan dengan penelitian saya yaitu memakai teknik *Desensitisasi Sistematis*.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh penulis dan dijabarkan melalui landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data

yang terkumpul peneliti ilmiah. Adapun hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha: Konseling kelompok dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk dapat mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian peserta didik pada kelas VII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara.

Ho: Konseling kelompok dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* tidak dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara.

Hipotesis Statistik

Ho: $\mu_1 = \mu_0$

Ha: $\mu_0 \neq \mu_0$



5% maka diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,361$ sehingga dapat dinyatakan

Valid = jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$

Tidak valid = jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$

Kuesioner dikatakan reliable jika nilai *cronbach's alpha* $> 0,6$ dari hasil output SPSS diatas diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,861 > 0,6$ sehingga dapat disimpulkan item-item kuesioner tersebut reliable. Kuesioner dikatakan reliable jika nilai *cronbach's alpha* $> 0,6$ dari hasil output SPSS diatas diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,861 > 0,6$ sehingga dapat disimpulkan item-item kuesioner tersebut reliable. Kuesioner dikatakan reliable jika nilai *cronbach's*

$\alpha > 0,6$ dari hasil output SPSS diatas diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,861 > 0,6$ sehingga dapat disimpulkan item-item kuesioner tersebut reliabel. nilai signifikansi (sig.) untuk semua data baik pada uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal maka penulis dapat menggunakan statistik parametrik dengan menggunakan uji independent sample t test untuk melakukan analisis data penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahan*, Departemen Agama. Surabaya: Muhaf Standar Indonesia, 2013.
- Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal. *Dar Al-Fikr*. diakses pada tanggal 21 2017.
- Amla Salleh, dkk. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. Kuala Lumpur, WATAN SDN, BHD.
- Anita Subyantia. *Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, Tanggal 28 Februari 2019*.
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu, Ed Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Arista Kiswanto. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas ASAD kabupaten Kudus." *Jurnal Muria Kudus* Vol. 1 No. 2.
- Arifin. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara 1994.
- Azwar S, *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Bandura. *Social Learning Theory*. United States. America: Prentice Hall.
- Chairul Anwar. *Teori-Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2017.
- Chari A. Campbell Greg Brigman. Closing the Achievement Gap: A Structured Approach to Group Counseling. *The Journal For Specialists In Group Work* Vol. 30 No. 1.
- Dawn Iacobucci, and Adam Duhackek. Advancing alpha: Measuring reliability wiyh confidence, *Journal of Psychology* 13.4 (2003).
- Departemen Agama RI. *Al-Quran dan Terjemahanny*. Bandung: PT Sygma Ezxamedia Arkanleema. 2010.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka 1999.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Undang-undang SISDIKNAS (UU RI NO. 20 Th. 2003)*, Jakarta: Sinar Grafika 2011.

Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Gantina Komalasari. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks, 2011.

Hamzah. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa." *Jurnal UNNES* ISSN 2252-6889.

Hartono Soemardji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.

Kamanto Sunarto. *Pengantar Sosiologi, Ed Revisi*. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia, 2004.

Kadek Pigura Wiladantika, dkk. Penerapan Konseling *Behavior* Dengan Teknik *Modelling* Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja, *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha*. Diunduh 25 april 2019.

Kenneth B. Engle dkk, Interpersonal effects On Underachiever dalam *The Journal of Education Research*, Vol 61 No 5, 2016.

Mailita, dkk. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa d SMPN Banda Aceh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol 1 No. 2.

Muchamad Agus Slamet Riyadi. Konsep Pendekatan Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Penceraian. *Jurnal UIN Sunan Kalijaga* Vol 3 No 1.

Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.

Muhammad Yusuf Hidayat. Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar Terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTS, *Jurnal UIN Alaudin Makassar*, Vol V No 2, 2016.

Ngurah Adhiputra. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi, 2015.

Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia, 1995.

Retnowati. Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Jurnal Education and Counseling*. Vol 1. No. 1.

Rika Damayanti. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modelling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung.” Jurnal IAIN Raden Intan Lampung Vol. 3 No 1.

Retnowati. Kefektivan Konseling rational Emotive Behavior Untuk Menurun Kejenuhan Belajar Siswa SMP, *Jurnal Education and Counseling*, Vol 1 No 1, 2018.

Septri Rahayu Purwati. Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa. *Jurnal UNNESA*.

Sofwan Adiputra. Penggunaan Teknik Modelling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal STKIP Muhamadiyah Pringsewu* Vol. 1 No. 1.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Suharmisi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Sukardi,DK. *Pengantar Pelaksana Bimbingan dan Konseling diSekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Slameto. *Belajar & Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Taufik. “Pendekatan Dalam Konseling.” *Jurnal universitas Negeri Padang*.

Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Winkel WS Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, 2006.

Widodo Supriono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

